

TEMAT: „DOSKONALENIE TECHNIKI PADÓW WE WSZYSTKICH KIERUNKACH, ORAZ DOSKONALENIE TECHNIKI PODSTAWOWYCH RZUTÓW O-GOSHI I OSOTO-GARI”.

Zadania:

- Umiejętności - doskonalenie padów: koho ukemi, yoko ukemi, mae ukemi i zempo ukemi. Rzuty z biodrowe i nożne.
- Motoryczność – kształtowanie szybkości, gibkości ciała i siły.
- Wiadomości – wykorzystanie techniki padów do bezpiecznego stosowania rzutów.

Miejsce – sala judo,

Czas - 45 min.

Przybory - specjalistyczne materace ułożone w kształcie maty, judogi.

Liczba ćw. - 35

Tok Lekcji	Treść / realizacja zadania ruchowego	Kontekst lekcji/uwagi
Część wstępna.	Zbiórka. Powitanie. Podanie tematu lekcji.	Powitanie na macie w siadzie na podudziach.
Zabawa ożywiająca / orientacyjno-porządkowa /	Berek „Myśliwy”	Dwóch berków w pozycji na czworakach stara się wyłapać pozostałych współwiczających
Rozgrzewka		
Ćw. ramion	p.w. podpór przodem, na sygnał poruszanie się na czworakach na końcu maty przewrót w przód i powrót na początek maty w biegu	ustawienie w szeregu 10 powtórzeń
Ćw. T w pł. strzałkowej	p.w. w podporze tyłem „pajęczki” tyłem do kierunku poruszania się zakończone przewrotem w tył i powrót na początek maty w biegu	ustawienie w szeregu 10 powtórzeń
Ćw. T w pł. czołowej	p.w. bieg wahadłowy zakończony przysiadem z wyskokiem, poruszanie się krokiem odstawno - dostawnym	10 przysiadów

Ćw. mm. brzucha	p.w. leżenie tyłem nn ugięte w stawie kolanowym rr za głową, skłony tułowia „brzuszek” jednoczesny obrót wokół własnej osi	4x 15 razy
Ćw. nóg	p.w. przysiad podparty, wyrzuty nn do tyłu, powrót do przysiadu i wyskok „sztuczki”	4 x 10 razy
Ćw. mm. grzbietu	p.w. l. tyłem, ramiona splecione za głową, „ p.w. leżenie tyłem rr splecione na plecach odgięcia do tyłu	40 odgięć
Ćw. zwinnościowo - akrobatyczne	pierwsza grupa na środku maty w pozycji klęku skulonego, druga grupa na sygnał n-la przewrót w przód z rozbiegu przez partnera pierwsza grupa na środku maty w pozycji skłonu w przód, druga grupa na sygnał n-la skok rozkroczny z rozbiegu przez partnera	Podział uczniów na dwie grupy 2 razy na każdą grupę
Część główna. Technika padów w tył	wyznaczony berek wyłapuje pozostałych współwiczających złapany uczeń przyjmuje pozycję w klęku skulonym, aby uwolnić partnera należy wykonać pad w tył przez partnera	1-2minut
Technika padów w bok i w przód	W poruszaniu się po macie na sygnał n-la wykonanie padów w bok i przód na przemian	1-2 minut
Technika padu w przód z przewrotem	W ustawieniu na końcu maty wykonanie padów w przód z przewrotem z poruszaniu się do przodu.	2 serie po 3-4 padów
Wejścia do rzutów biodrowych i nożnych	Uczniowie w parach wykonują wejścia do rzutów „Uchi – Komi” na l. i p. stronę. Rzuty biodrowe i nożne.	Podział w pary ok. 5 minut
Rzuty w miejscu i w ruchu	Wykonywanie rzutów przez biodro i podcięcie w parach ze zmianą partnera na sygnał n-la.	Czas trwania ok. 5 minut
Walki treningowe w pozycji stojącej	Doskonalenie techniki rzutów w formie walki ze zmianą partnera.	2-3 walki po 2 minuty
Część końcowa	Podskoki w przysiadzie dookoła maty	Ustawienie w rzędzie
Ćw. uspakajające	Toczenie się po partnerach w leżeniu przodem	Leżenie przodem w szeregu
Zakończenie lekcji	Zbiórka. Omówienie lekcji. Pożegnanie grupy.	Pozycja stojąca w szeregu